

手軽に! カンタン! 食事作り【食育コラム 7月号】

暑い時期、食事を作るのがしんどかったり、忙しくて、もう一品が作れなかったり……そんなことってありませんか？
そんなとき、すぐに食べられる市販の惣菜はとても便利ですね。
でも、買ってきたものをそのまま食べるだけでは、もったいない！
買ってきたものを上手に活用しながら、手軽に栄養バランスのよい食事を作る工夫を紹介します。

中食と上手につきあおう

「中食(なかしょく)」という言葉をご存じでしょうか。

惣菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を、買って持ち帰り自宅で食べることを中食といえます。

近年、ライフスタイルの多様化に伴い、さまざまな惣菜や即席食品(インスタント食品、レトルト食品など)がお店に並んでいます。

一方で、三田市のアンケート調査の結果では、中食・即席食品の利用頻度が高い人は、バランスの整った食事をとる機会が少ない傾向がありました。



バランスの整った食事って？

バランスの整った食事とは、「主食・主菜・副菜」がそろった食事を指します。

主食	ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。
主菜	魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、たんぱく質や脂肪を多く含む。
副菜	野菜・海藻・きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。

市販の惣菜や即席食品は便利ですが、そればかりに頼ると「主食・主菜・副菜」の栄養バランスが偏りがちになります。一品足りないときのおかずの補充や、手軽な食材として利用する方法を知っておくと便利ですね。

お手軽料理でプラス1品

買ってきた惣菜や即席食品は、ひと工夫することで彩りが良くなり、手軽にもう1品おかずを用意することができます。普段の食事にうまく取り入れて、バランスの良い食事を目指しましょう。

○ レトルトソースで! ミートソースドリア(主食・主菜・副菜)

材料: レトルトのミートソース、ご飯、たまねぎ、卵、チーズ

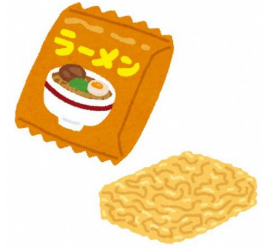
1. 耐熱容器にご飯、ミートソース、たまねぎ、卵、チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

☆きのこなども加えると、さらに野菜の量を増やすことができます。

○ 袋麺で！野菜たっぷりラーメン (主食・主菜・副菜)

材料: インスタントラーメン、カット野菜または冷凍野菜、卵

1. インスタントラーメンの作り方に準じて、麺をゆでる途中で野菜を入れる。
2. 仕上げに、卵を落とし入れる。



○ サラダチキンで！蒸し鶏の塩昆布和え (主菜・副菜)

材料: 市販のサラダチキン、キャベツ(せん切り)、にんじん(細切り)、塩昆布、ごま油

1. サラダチキンを細かく裂く。
 2. 野菜・塩昆布・ごま油をビニール袋に入れてもみ、野菜がしんなりしたら 1.を加えて混ぜる。
- ☆野菜をカット野菜にすればさらに時短になります。

○ ツナ缶で！ツナと白菜の重ね蒸し (主菜・副菜)

材料: ツナ水煮缶、白菜、しょうゆ、塩

1. 鍋に切った白菜を並べ、ツナを間にはさむ。
2. 水 200mL、しょうゆ小さじ 1、塩少々を 1.に回し入れ、火にかける。
3. 煮立ったら弱火にして柔らかくなるまで煮込む。



足りないときにプラス 1 品！スピード副菜

○ しそ香漬け (副菜)

材料: 白菜またはキュウリ、青しその葉

1. 野菜はざく切りし、塩もみして水気を切る
2. 1.の野菜とちぎった青しその葉を和える

○ キャロットサラダ (副菜)

材料: にんじん、塩、酢、オリーブ油

1. にんじんをピーラーで皮をむいた後、そのまま細く削る。
2. 塩をふり、酢:オリーブ油を 1:1 で混ぜて和える。

☆作り置きをしておくと、手軽に副菜としてプラスできます。

**作るのが面倒、作る時間がない！というときは、
上手に市販品を使って栄養バランスを整えましょう。**

簡単・手軽なレシピをぜひお試しください。

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL:079-559-6155